Nike+ SportWatch GPS

POWERED BY TOMTOM

Índice

Bem-vindo

03 Primeiros passos

04 Ícones

04 Rolagem, Seleção, Toque

05 A maneira mais rápida de começar a correr

Antes da sua corrida

06 Como usar o software Nike+ Connect

09 O botão Configurações

10 A guia Perfil

11 A guia Hora e data

12 A guia Personalizada

14 A guia Voltas e intervalos

15 Início rápido

15 Como usar o Nike+ Sensor

17 O seu SportWatch GPS — Menu principal

20 Como verificar seus dados métricos

21 Alarmes

22 Como adicionar dados cardíacos à sua corrida

25 Como começar a sua corrida

27 Como correr com o GPS e o sensor do tênis

27 Como lidar com a perda da conexão com o sensor

27 Como pausar a sua corrida

28 Como terminar uma corrida

Depois da sua corrida

29 Como revisar o histórico da sua corrida

30 Alarmes pós-exercício

30 Recordes pessoais

31 Como carregar suas corridas no nikeplus.com

32 Como usar os mapas

Informações adicionais

33 Como fazer atualizações

33 Como atualizar o Nike+ Connect

33 Como atualizar o seu relógio

34 Como redefinir o Nike+ SportWatch

34 Sobre a memória

35 Como carregar a bateria

35 Sobre as especificações

36 Garantia

37 Mais informações, serviço e suporte

38 Informações sobre a conformidade

Bem-vindo

Bem-vindo ao do seu Nike+ SportWatch GPS, powered by TomTom. O seu relógio funciona em conjunto com o GPS e Nike+ Sensor no seu tênis gravando a distância, o ritmo, o tempo percorrido e as calorias queimadas durante a sua corrida. Você pode tocar na tela para gravar as voltas enquanto corre. Após o seu exercício, conecte o relógio a uma porta USB em seu computador para fazer o upload das suas corridas no site nikeplus.com, veja onde você correu, defina metas pessoais, desafie os seus amigos e encontre ótimos trajetos.

Primeiros passos

PARA USAR O SEU NIKE+ SPORTWATCH GPS, VOCÊ DEVE TER:

- Um Macintosh com porta USB integrada. Mac OSX v10.4.8 ou posterior, ou
- Um PC com porta USB integrada ou placa USB instalada. Windows XP Home Windows XP Home ou Professional (SP2) ou posterior, ou Windows Vista ou Windows 7.
- Acesso à Internet. Recomenda-se banda larga; o serviço pode estar sujeito ao pagamento de tarifas. O uso está sujeito às cláusulas da licença do software.

O QUE ESTÁ INCLUÍDO

1. Nike+ SportWatch GPS
2. Nike+ Sensor
3. Cabo USB
4. Guia de início rápido
5. Software Nike+ Connect v

Ícones

- Satélite: Sinal de satélite do GPS
- ShoePod: Nike+ Sensor para o seu tênis
- Frequência cardíaca: transmissor de frequência cardíaca (vendido separadamente)
- Bateria: carga da bateria
- Aviso: a bateria ou memória está baixa

Rolagem, Seleção, Toque

fig. 01

Enquanto você usa o seu SportWatch GPS , você poderá tocar, selecionar e rolar.

1. Rolagem: reveja as suas opções, para cima ou para baixo.
2. Seleção: escolha uma opção na tela ou pause a sua corrida
3. Toque: marque as voltas conforme você corre, ou acenda a luz de fundo. O seu relógio foi projetado para usar toques rápidos, mas não fortes, para evitar toques acidentais de leve enquanto você está correndo. Esta não é uma tela de toque.

A maneira mais rápida de começar a correr

Pressione e segure o botão de Seleção por 3 segundos.

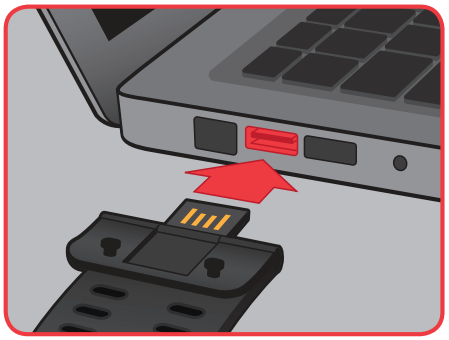
O ícone do satélite piscará até que o sinal seja encontrado. Você não pode usar o GPS se não estiver ao ar livre.

Quando você visualizar "Ready" (Pronto), pressione o botão de Seleção para iniciar a sua corrida.

Enquanto você corre, utilize o botão de rolagem para alternar entre sua distância, ritmo, tempo percorrido, calorias ou hora do dia.

Pressione o botão de Seleção sempre que quiser pausar a sua corrida.

Pressione e segure o botão de Seleção por 3 segundos para encerrar a sua corrida.



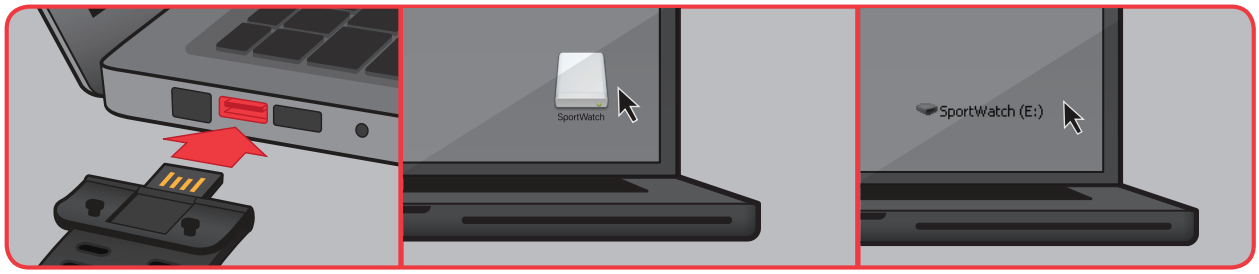
Após a sua corrida, conecte a fita do seu relógio a uma porta USB em seu computador e faça o upload das informações da sua corrida no site nikeplus.com

Observação: para usar o seu relógio em local fechado, coloque o sensor do seu tênis sob da sola do seu Nike+ Ready shoe (tênis Nike+ Ready).

Antes da sua corrida

Você pode correr com o seu relógio assim que o tirar da caixa, mas para tirar maior proveito da sua corrida, conecte o seu relógio a uma porta USB em seu computador e personalize as suas configurações utilizando o software Nike+ Connect.

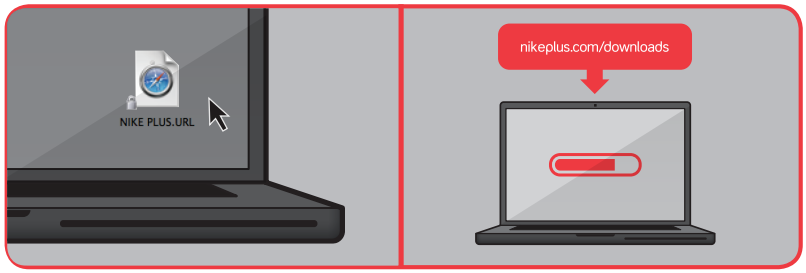
Como usar o do software Nike+ Connect



Conecte o seu relógio a uma porta USB em seu computador. Você também pode utilizar o cabo USB que vem com o seu relógio.

Se estiver utilizando um Mac, clique no ícone SportWatch em sua área de trabalho.

Se estiver usando um PC, clique no ícone SportWatch localizado em Meu computador. Ou, talvez ele seja inicializado automaticamente.



Clique duas vezes no ícone do drive para abri-lo, em seguida, clique duas vezes no arquivo "nikeplus".

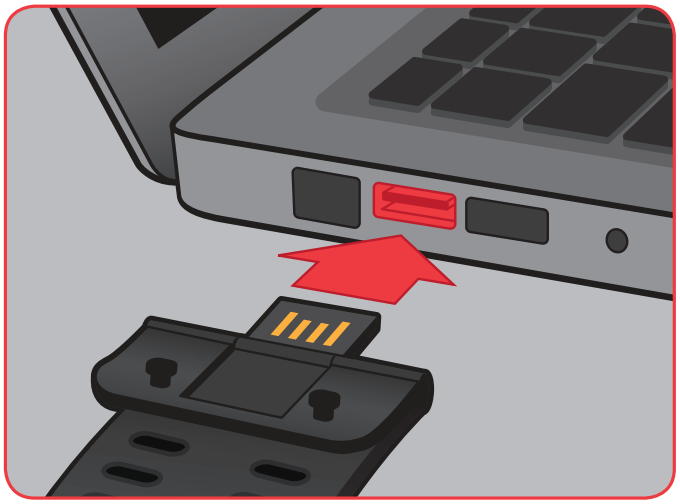
Você será enviado automaticamente para um site onde você pode fazer o download do software Nike+ Connect.

Observação: Certifique-se de que o conector USB esteja seco antes de conectá-lo ao seu computador.

Faça o download do software Nike+ Connect em seu computador. Cada vez que você conectar o seu relógio a este computador, (fig. 02) o software será inicializado automaticamente, fazendo o upload das suas corridas no site nikeplus.com, e retirando-as da memória do relógio.

Observação: Você pode fazer o download e instalar o software em mais de um computador.

fig. 02

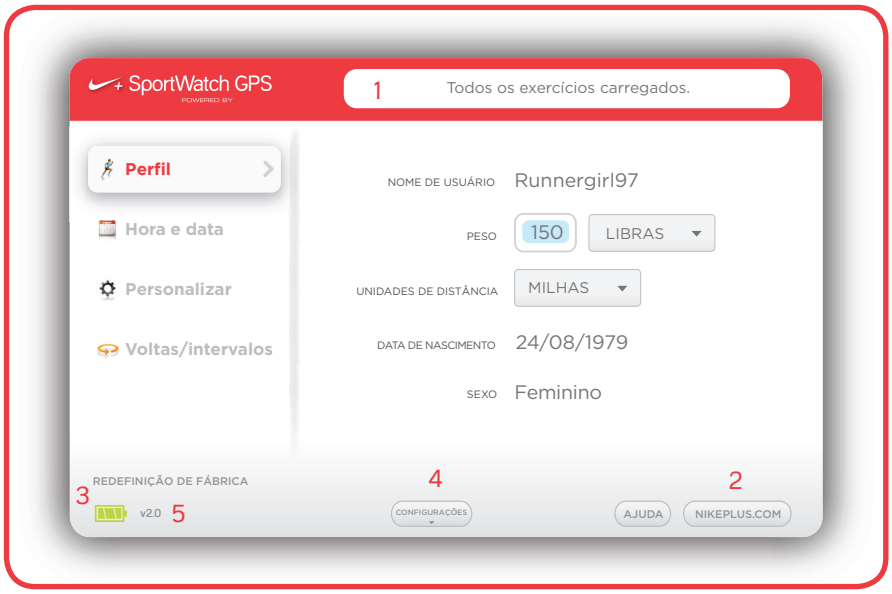


O software Nike+ Connect permite que você personalize as suas configurações, além de salvar as suas informações e fechar automaticamente quando você desconecta o seu relógio (ou cabo USB) do seu computador.

Se você já é um membro da Nike+, clique em "login" e acesse a sua conta, assim que o site estiver inicializado. Do contrário, clique em "Criar uma conta" para criar uma nova conta Nike+. Em seguida, você pode personalizar o seu relógio navegando pelas Configurações.

Um exemplo do que você verá na janela principal (fig. 03):

fig. 03



1. A área de status lhe proporciona um relatório de status, em tempo real. Por exemplo, **"Todos os exercícios carregados."**
2. Após clicar no botão **"nikeplus.com"** você é levado até a nikeplus.com.
3. O ícone de bateria mostra o status da bateria.
4. O botão **"Configurações"** abre a gaveta de configurações, onde você pode personalizar as suas configurações do Nike+ SportWatch GPS.
5. Clicar em **"Número de versão"** exibe informações detalhadas sobre qual versão de software e firmware você está utilizando no seu Nike+ SportWatch GPS e Nike+ Connect

Botão Configurações

fig. 04

Para fechar a janela de **"Configurações"**, clique no botão de **"Configurações"** (fig. 04). Para abri-la, clique nela novamente, em seguida, navegue pelas guias no lado esquerdo para personalizar o seu relógio.

AJUDA

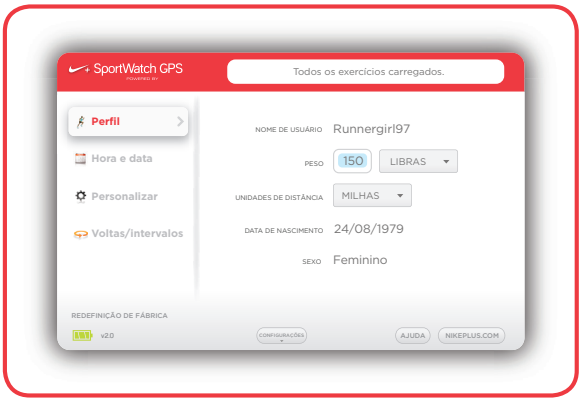
Após clicar em "Ajuda" você é levado para a seção de Suporte do nikeplus.com, para fazer o download de um manual, ler as perguntas mais frequentes, visualizar tutoriais e compartilhar comentários.

COMO REDEFINIR O RELÓGIO PARA AS CONFIGURAÇÕES DE FÁBRICA

Para redefinir todas as configurações para as originais de fábrica, clique em "Redefinição de fábrica". Isto apaga todas as suas configurações de usuário, hora, informações de calibragem, os números da distância "semanal", informações de conta, recordes pessoais, e histórico.

Observação: Quando você redefinir as Configurações de fábrica, as informações de corrida cujo upload você já efetuou no nikeplus.com não serão apagadas.

fig. 05



SEU NOME DE USUÁRIO

O seu nome de usuário aparecerá como "pendente" automaticamente até que você acesse ou registre-se no site nikeplus.com. Quando você for um membro do nikeplus.com, e estiver conectado através do software Nike+ Connect, o seu nome de usuário será exibido automaticamente. Este nome de usuário é associado ao seu relógio automaticamente.

INSERÇÃO DO PESO PARA RASTREAR AS CALORIAS QUEIMADAS

Para rastrear a calorias queimadas durante a corrida, digite o seu peso atual. Digite o seu peso (fig. 05), em seguida, utilize o menu suspenso para selecionar libras ou quilogramas.

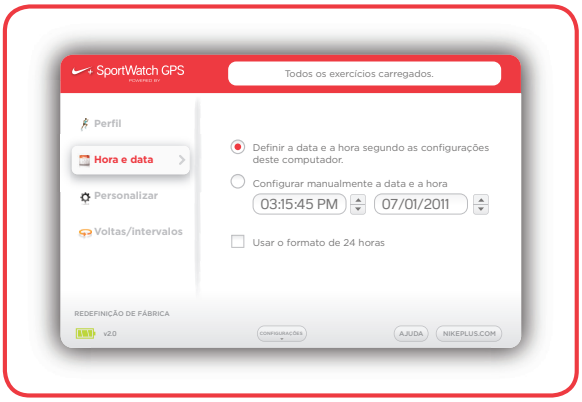
Observação: Se você não digitar o seu peso na guia Perfil, o seu relógio presumirá um peso de 150 libras para o cálculo de calorias. Certifique-se de atualizar isto com o seu peso atual para uma contagem de calorias mais precisa.

CONFIGURAÇÃO DA UNIDADE DE DISTÂNCIA

Você pode ajustar as unidades de distância para milhas ou quilômetros. Isso somente afetará as unidades de medida no seu Nike+ SportWatch GPS .

Guia Hora e Data

fig. 06

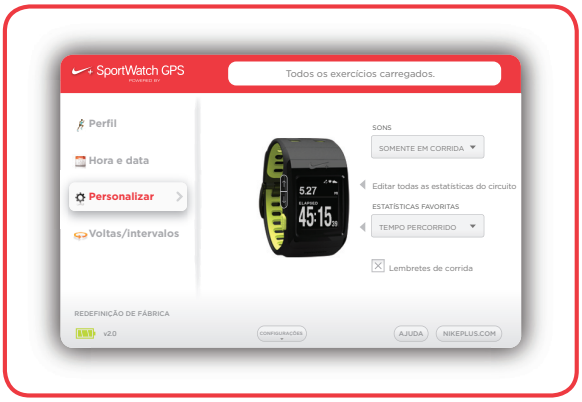


CONFIGURAÇÃO DA HORA

O seu relógio irá configurar a hora e data atuais automaticamente no seu computador, assim que você conectar a fita do seu relógio a uma porta USB. Para ajustar a hora manualmente, clique na guia Hora e data (fig. 6), depois clique em "Configurar manualmente a hora e a data".

Clique na caixa "Use o formato de 24 horas" para o modo de 24 horas.

fig. 07



SONS

O seu relógio utiliza diversos tons diferentes para sinalizar acionamentos de teclas, indicações de voltas, alertas e avisos. Utilize o menu para **"ligar"** os sons, **"somente em corrida"**, ou para **"desligar"**. (fig. 7)

ESTATÍSTICA FAVORITA

A sua Estatística Favorita é a maior e principal medida que você deseja ver enquanto você corre. Utilize a caixa suspensa para selecionar tempo percorrido, distância, ritmo, calorias, relógio e frequência cardíaca (se você já estiver conectado a um monitor de frequência cardíaca).

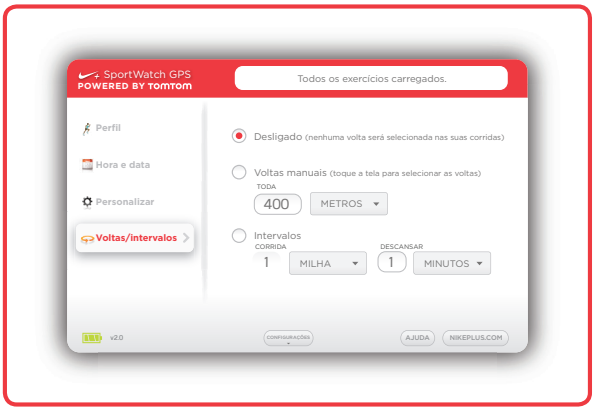
EDITAR AS ESTATÍSTICAS DO CIRCUITO

fig. 08

Verifique todos os dados métricos que você deseja visualizar na parte de cima da tela do seu relógio quando estiver correndo (fig. 08). Você pode apertar o botão de rolagem para cima ou para baixo para rever estas informações. As suas opções incluem: distância, ritmo, tempo percorrido, calorias, relógio e frequência cardíaca. Utilize os botões de rolagem na imagem do relógio pare pré-visualizar como o seu circuito de estatísticas aparecerá durante a sua corrida.

Observação: A frequência cardíaca não aparecerá aqui a não ser que o seu relógio tenha sido conectado ao um monitor de frequência cardíaca previamente. Saiba mais a respeito disto na seção "Como adicionar dados cardíacos a sua corrida".

fig. 09



Você pode personalizar as voltas e intervalos através do Nike+ Connect (fig. 09). Selecione **"desligado"** se você não quiser registrar as voltas. Selecione **"Voltas Manuais"**, para registrar as suas voltas tocando na tela no seu relógio durante a corrida. **"Voltas Automáticas"** marcará as suas voltas automaticamente para você (ou seja, a cada milha).

Para Treinamento de Intervalo, simplesmente escolha quanto tempo ou a distância que você quer que o seu intervalo de corrida dure (por exemplo a cada 2 minutos) e quanto tempo você deseja descansar (por exemplo a cada 1 minuto). Os seus Intervalos de Corrida e Descanso podem ser em frações de distância ou tempo.

Observação: Você também pode ligar ou desligar exercícios de voltas e intervalo no seu relógio sozinho (no menu do relógio, selecione "run" (corrida) em seguida, "options" (opções)).

Início rápido

Pode levar alguns minutos para encontrar um sinal de GPS. Por exemplo, você está correndo em um lugar novo e o seu relógio precisa reestabelecer uma conexão com o satélite.

Para iniciar uma corrida antes que o sinal de um GPS seja encontrado, você pode utilizar a função início rápido, que utiliza o Nike+ Sensor (no seu tênis) para registrar as informações da sua corrida.

Utilize esta opção acessando **run > Shoe Pod > on > quickstart (corrida > Pedômetro > Ligado > Início rápido)**.

fig. 10

Observação: Em exercícios em modo início rápido, sua velocidade e distância serão registrados pelo sensor do seu Nike+ shoe.

Como usar o Nike+ Sensor

fig. 11

Coloque o Nike+ Sensor sob da sola do pé esquerdo do seu Nike+ ready shoe. O Nike+ Sensor funcionará em conjunto com o seu relógio para gravar as informações da sua corrida de forma contínua quando o sinal do GPS estiver fraco, ou quando você estiver correndo em local fechado.

SOBRE A VIDA ÚTIL DA BATERIA DO SENSOR

O sensor contém uma bateria insubstituível com uma vida útil de mais de 1.000 horas ativas. Ele possui um sofisticado sistema de gerenciamento de energia e, por isso, consome energia somente quando está ativo (ou seja, quando detecta movimento).

Você pode deixar o sensor no seu tênis quando não estiver treinando, mas lembre-se de que o sensor estará ativo sempre que estiver caminhando ou correndo. Se você planeja usar o seu tênis por um longo período sem treinar, recomendamos que substitua o sensor pela enchimento de espuma para economizar a vida da bateria.

Observação: Você pode comprar um sensor de reposição na nikestore.com ou na apple.com.

HIBERNAÇÃO DO SENSOR

fig. 12

O sensor está ativo por padrão. Para armazená-lo por um longo período ou para que ele deixe de transmitir, coloque-o em hibernação ou tire-o do tênis.

Como fazer o sensor hibernar: Use uma caneta ou clipe de papel para pressionar e segurar o botão Hibernar/Ativar durante três segundos. (fig. 12)

Importante: Coloque o sensor no modo hibernação antes de trazê-lo a bordo de uma aeronave, para cumprir com as normas governamentais aplicáveis.

Como ativar o sensor: Use uma caneta ou clipe de papel para pressionar o botão Hibernar/Ativar.

O Nike+ Sensor também funciona com a Nike+ SportBand, o iPod nano, o iPod Touch, e o iPhone.

O seu SportWatch GPS – Menu Principal

fig. 13

Quando pressionar a barra de rolagem para cima ou para baixo, a partir da hora do dia atual, você chegará ao menu principal — **"clock" (relógio), "run" (corrida) "history" (histórico)** e **"records" (registros).**

fig. 14

"Clock" (Relógio) mostra a hora do dia, data e nível da bateria.

fig. 15

"Run" (Corrida) lhe proporciona a opção de iniciar uma corrida. Você pode também selecionar quais sensores deseja utilizar para correr, selecionar opções de volta ou definir preferências de intervalo. Para ligar ou desligar o GPS, simplesmente role até GPS, em seguida, pressione o botão de seleção para selecionar **"on" (ligado)** ou **"off" (desligado)**. Para acionar o Nike+ Sensor, siga os mesmos passos do "Shoe Pod" (Pedômetro).

fig. 16

Em **"Options" (Opções)**, você pode alterar a sua preferência de **"laps" (voltas)** de **"Off" (Desligado)** para **"auto" (automático)** ou **"manual." "Auto" (Automático)** marcará as voltas automaticamente com base nos parâmetros de distância ou tempo escolhidos na Guia Personalizada do Nike+ Connect. **"Manual"** marcará uma volta sempre que você tocar na tela.

fig. 17

Você pode alterar a suas preferência de **"Intervals" (Intervalos)** de **"Off" (Desligado)** para **"On" (Ligado)**. O seu relógio utilizará intervalos conforme escolhidos na Guia Personalizada Nike+ Connect. Quando os intervalos estiverem ligados, você verá a palavra **"run" (Corrida)** na tela principal enquanto o tempo da sua corrida faz contagem regressiva, em seguida, você verá a contagem regressiva do seu intervalo. Os tempos de **"Run" (Corrida)** e **"Rest" (Descanso)** se alternarão até que você tenha alcançado o seu objetivo.

Observação: As Voltas e Intervalos não podem ser utilizados ao mesmo tempo.

Em **"Options" (Opções)**, você também pode conectar-se a um Nike+ Sensor novo ou um monitor de frequência cardíaca.

fig. 18

O **"History" (Histórico)** registra um máximo de 50 das suas corridas mais recentes, colocando as corridas mais recentes na parte de cima. Você verá a data e distância de cada corrida. Quando destacar uma corrida na lista, todas as estatísticas desta corrida específica passarão automaticamente na tela. Se pressionar o botão Seleção em uma corrida destacada, você conseguirá rever todas as estatísticas nesta tela.

Observação: Se for uma corrida apenas com frequência cardíaca, você verá as calorias queimadas em vez de distância.

fig. 19

"Records" (Recordes) gravam o seu total de milhas, a milha mais rápida, o km mais rápido, os 5k mais rápidos, os 10k mais rápidos, a meia maratona mais rápida, a maratona mais rápida e a corrida mais longa. O seu relógio obtém estes registros diretamente da sua conta no nikeplus.com. Os seus recordes serão exibidos automaticamente ou você pode revê-los utilizando o botão de rolagem.

Como verificar seus dados métricos

fig. 20

Enquanto corre, utilize o botão de rolagem para navegar pelas estatísticas do circuito (na parte de cima da tela) e verificar as suas informações: tempo percorrido, distância, ritmo atual, calorias queimadas, hora do dia, frequência cardíaca (no formato bpm para batidas por minuto, se você estiver utilizando um monitor de frequência cardíaca), tempo da volta (se voltas estiverem ligadas) e contadores de Corrida/Descanso (se estiver no modo intervalo).

Observação: Você pode personalizar as suas estatísticas na Guia Personalizada do software Nike+ Connect.

Alarmes

Se a bateria ou memória estiver ficando baixa, você escutará um alarme. Você ouvirá três tons e a luz de fundo ficará acesa por 5 segundos. Você também verá uma das seguintes mensagens: Low Memory (Memória Baixa), Memory Full (Memória Cheia), e/ou Low Battery (Bateria Baixa). Pressione o botão de Seleção uma vez para retirar o alarme.

fig. 21

"Low Memory" (Memória Baixa) aparece quando a quantidade de dados no seu relógio está perto da sua capacidade máxima. Você ainda conseguirá iniciar a sua corrida, mas poderá atingir a capacidade máxima durante a sua corrida, cujo ponto a sua corrida se encerrará e as informações da sua corrida serão salvas.

fig. 22

"Memory Full" (Memória cheia) pode aparecer quando você tentar iniciar uma corrida sem memória restante. Você voltará para a tela anterior automaticamente. Você deve fazer o upload dos dados da sua corrida para apagar os dados correntes no relógio e liberar memória.

fig. 23

"Low Battery" (Bateria Baixa) aparece quando o nível da bateria é igual ou menor do que a reserva de memória de uma hora. Você terá aproximadamente uma hora de tempo de corrida antes que a bateria se esgote.

Quando você vir quaisquer destas telas, ou escutar estes alarmes, conecte o seu relógio em uma porta USB do seu computador para fazer o upload dos dados da sua corrida e/ou recarregar a bateria. Estas três mensagens de alarme também podem aparecer quando você terminar uma corrida.

Observação: Você somente ouvirá esses alarmes se estiver com o som ligado na guia Personalizada do Nike+ Connect.

Como Adicionar Dados Cardíacos à sua Corrida

fig. 24

Você pode acompanhar a sua frequência cardíaca utilizando o seu relógio quando o conectar a um monitor de frequência cardíaca (como um Transmissor Polar Wearlink+, vendido separadamente). As áreas de eletrodo na parte de dentro da tira detectam o seu batimento cardíaco e o monitor o envia para o seu relógio. (fig. 24)

COMO USAR UM MONITOR DE FREQUÊNCIA CARDÍACA

fig. 25

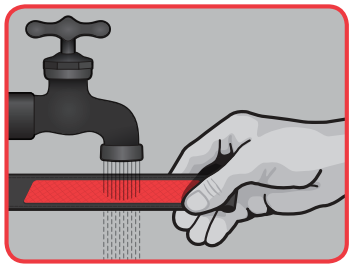


fig. 26

fig. 27

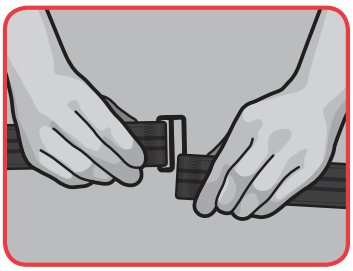
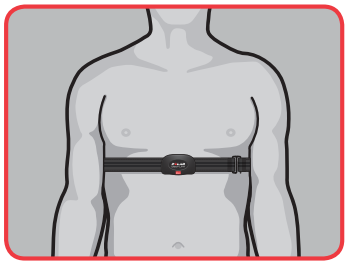


fig. 28



1. Umedeça as áreas do eletrodo (na parte interna) colocando-as sob água corrente. (fig. 25)
2. Conecte o transmissor à fita, ajustando o comprimento para que ela se fixe firme e confortavelmente em torno do seu tórax. (fig. 26)
3. Coloque a tira ao redor do tórax, ajustando o comprimento logo abaixo dos músculos do tórax, e anexe a presilha à outra ponta da fita. (fig. 27)
4. Certifique-se de que as áreas do eletrodo estejam apertadas firmemente contra a sua pele, com os logotipos do transmissor em uma posição central e vertical. (fig. 28)

COMO CONECTAR O TRANSMISSOR DE FREQUÊNCIA CARDÍACA AO SEU RELÓGIO

Antes de usar o seu transmissor de frequência cardíaca pela primeira vez, você vai precisar fazer a sua conexão com o seu Nike+ SportWatch GPS.

fig. 29

Vá para **run > Options > New Sensor (corrida > Opções > Novo sensor)**. Você verá uma mensagem **"looking for sensor" (procurando o sensor)**, em seguida, uma mensagem **"walk around" (caminhe)**. Quando o transmissor estiver conectado, você verá um ícone de coração, junto com a mensagem **"Sensor Found" (Sensor encontrado)**."

COMO CORRER COM O TRANSMISSOR DE FREQUÊNCIA CARDÍACA E O SEU RELÓGIO

fig. 30

Utilize o sensor do seu tênis e o transmissor de frequência cardíaca para tirar proveito da sua corrida (ritmo, distância, tempo, calorias queimadas e batimentos por minuto).

Utilize o Monitor de frequência cardíaca confome as instruções acima.

Vá até o menu principal no seu relógio, em seguida, vá para **"run" (corrida)** e certifique-se de que o transmissor de frequência cardíaca está ao redor do seu tórax. Ele deve ter sido conectado ao seu relógio anteriormente, antes de aparecer no seu menu. Selecione **"continue" (continuar)** e o relógio será conectado ao sensor adequado (GPS, tênis e/ou MFC). Quando os seus sensores estiverem conectados, selecione **"start" (iniciar)** para começar a sua corrida. Você verá bpm (batimentos por minuto) como parte das informações da sua corrida.

Observação: Destaque o conector da fita e enxague a fita sob água corrente depois de cada utilização. Seque e guarde a fita e o conector separadamente. Lave a fita regularmente em uma máquina de lavar a 40 °C/104 °F, ou ao menos a cada cinco utilizações.

SOMENTE EXERCICIOS COM FREQUÊNCIA CARDÍACA

Você pode correr somente com o transmissor de frequência cardíaca para obter batidas por minuto, calorias queimadas e o tempo percorrido.

Faça a rolagem para correr e certifique-se de que a **"heartrate" (frequência cardíaca)** está **"on" (ligada)**, em seguida, selecione **"continue" (continuar)**. O seu relógio exibirá as mensagens **"linking sensors (conectando os sensores)**. Quando ele encontrar o seu monitor de frequência cardíaca, você verá a mensagem "Sensor Found!" (Sensor encontrado!)

fig. 31

Quando o sensor for encontrado, a palavra **"ready" (pronto)** aparecerá. Selecione **"start" (iniciar)** para começar o seu treinamento. Você verá a sua frequência cardíaca em batidas por minuto (bpm) enquanto corre.

Observação: Para desligar o seu monitor de frequência cardíaca, vá para "run" (corrida), "Heartrate" (Frequência Cardíaca), "off" (desligado).

CORRENDO AO AR LIVRE

fig. 32

Se for correr ao ar livre sem um sensor de tênis, vá até o menu principal e selecione **"run" (corrida)**. O ícone satélite piscará até que o seu relógio encontre um sinal de satélite, em seguida, você verá **"Ready" (Pronto)**. Selecione **"start" (iniciar)** para iniciar a sua corrida. (Leia mais na página 28).

fig. 33

Se for correr ao ar livre com um sensor de tênis, selecione **run > Shoe Pod > on > continue (corrida > Pedômetro > ligado > continuar)**. Os ícones satélite e tênis piscarão até que uma conexão seja estabelecida. Quando você visualizar **"Ready" (Pronto)**, selecione **"start" (iniciar)** para começar a sua corrida. A utilização de um Nike+ Sensor ao ar livre melhorará a precisão quando um sinal de GPS estiver fraco (por exemplo, folhagens densa, um túnel).

CORRENDO EM LOCAL FECHADO

Se for correr em local fechado, será difícil encontrar um sinal de GPS, portanto você deve utilizar o seu sensor de tênis. Certifique-se de que o sensor esteja sob a sola do seu Nike+ ready shoe (tênis Nike+ ready).

fig. 34

Selecione **run > Shoe Pod > on > continue (corrida > Pedômetro > ligado > continuar)**. Selecione **run > GPS > off (corrida > GPS > desligado)**. O ícone tênis piscará até que uma conexão seja estabelecida. Quando você visualizar "Ready" (Pronto), selecione "start" (iniciar) para começar a sua corrida.

fig. 35

Você pode evitar o menu e iniciar uma corrida a partir de qualquer tela simplesmente pressionando e segurando o botão de Seleção por 3 segundos.

Se utilizar este atalho, a sua corrida será iniciada com as mesmas configurações utilizadas na sua corrida mais recente.

Você pode encerrar a sua corrida instantaneamente pressionado e segurando o botão de Seleção por 3 segundos.

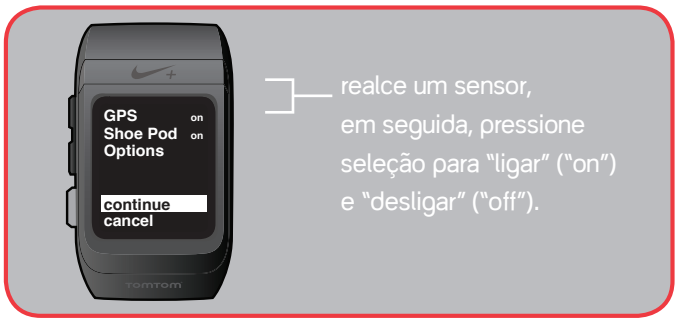
Como correr com o GPS e o Sensor de Tênis

Para melhorar a precisão em geral e gravar cada passo da sua corrida, ligue (**"on"**) GPS e o sensor do tênis. Você precisará fazê-lo se estiver correndo em um túnel, ou uma floresta, onde o sinal de satélite possa, temporariamente, ser perdido.

Por padrão, a função GPS fica ligada (**"on"**). Se desejar desligá-la, vá para **run > GPS > off (corrida > GPS > desligado)**.

Para conectar a um pedômetro, vá para **run > Shoe Pod > on (corrida > Pedômetro > ligado)**.

fig. 36



Observação: Você pode conectar o seu relógio a um máximo de 7 outros sensores de tênis e 7 outros monitores de frequência cardíaca. (Vá para run > Options > New Sensor (corrida > Opções > Novo sensor).

Como lidar com a perda da conexão com o sensor

Se perder a conexão com um sensor, o seu relógio irá ficar em estado pausado automaticamente. Se o estado pausado estiver ligado por 30 minutos adicionais, o seu relógio encerrará a corrida.

Como pausar a sua corrida

Para pausar a sua corrida, pressione o botão de Seleção. Se entrar no estado pausado intencionalmente, o seu relógio encerrará a corrida após 30 minutos.

Como terminar uma corrida

Para encerrar a sua corrida, pressione o botão de seleção, role até "end" (fim) e pressione o botão de seleção novamente. Você verá um resumo da sua corrida e todos os recordes pessoais que você atingiu.

fig. 37

Um atalho para encerrar a corrida é pressionar e segurar o botão de seleção por 3 segundos.

CALIBRAGEM AUTOMÁTICA

O seu sensor de tênis é calibrado automaticamente, utilizando o GPS. Para calibrar o sensor do seu tênis, você necessitará correr ao ar livre, onde exista um sinal de GPS forte por ao menos meia milha. A calibragem vai melhorar ao longo do tempo.

Depois da sua corrida

Como revisar o histórico da sua corrida

O seu relógio exibe as estatísticas das suas 50 corridas mais recentes.

fig. 38

A partir do menu principal, role até **"history" (histórico)** para ver as suas corridas em ordem cronológica contrária. Você verá a data e a distância de cada corrida e, se uma corrida estiver em destaque, verá as suas outras estatísticas passarem pela tela.

Pressione o botão de Seleção para obter um resumo da sua corrida na tela.

Observação: Para corridas apenas com frequência cardíaca, as calorias substituirão a distância.

Alarmes pós-exercício

Se o som estiver ligado e a sua memória ou bateria estiverem esgotando, você talvez ouça um alarme, assim que tenha completado uma corrida.

Você escutará três tons, em seguida, verá uma destas telas: Low Memory (Memória Baixa), Memory Full (Memória Cheia) ou Low Battery (Bateria Baixa).

Selecione "OK" e conecte o relógio a uma porta USB no seu computador para enviar as suas corridas para o site nikeplus.com e liberar a memória, ou carregar a bateria.

Recordes pessoais

O seu relógio grava os seus recordes pessoais, se você os gravou no seu relógio, ou através de outro dispositivo habilitado do Nike+.

fig. 39

A primeira vez que conectar o seu relógio a uma porta USB no seu computador e acessar o site nikeplus.com, o seu relógio irá sincronizar automaticamente os seus recordes pessoais de: milha mais rápida, 5k mais rápidos, 10k mais rápidos e corrida mais longa.

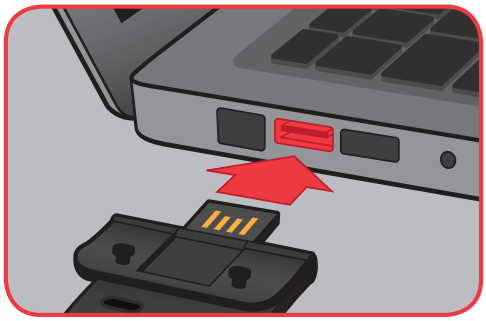
Se alcançar um recorde pessoal novo após uma corrida, você verá uma mensagem de parabéns no seu relógio.

Você pode rever os seus registros pessoais selecionando **"records" (registros)** no menu principal.

Como carregar suas corridas no nikeplus.

Após gravar a sua corrida, você pode fazer o upload das informações do seu exercício no site nikeplus.com, onde você consegue acompanhar o seu progresso, estabelecer metas, desafiar outras pessoas, ver onde correu e encontrar ótimos trajetos. O seu relógio grava até 15 horas de informações de corrida.

fig. 40



1. Após gravar as suas corridas, conecte o seu relógio a uma porta USB em um computador que tenha o software Nike+ Connect instalado. Certifique-se de que o conector USB esteja seco antes de conectá-lo ao seu computador.
2. O Nike+ Connect é inicializado automaticamente e carrega as informações da sua corrida no nikeplus.com
3. Seu navegador da web abre automaticamente e o leva para o nikeplus.com. Enquanto isso, a mensagem **"Todos os exercícios carregados"** aparece na janela principal do software Nike+ Connect.
4. No nikeplus.com, você pode rastrear o seu progresso, desafiar os seus amigos, compartilhar o seu progresso no Facebook e no Twitter, e mais.

Observação: Se nenhuma conexão de Internet for detectada, a janela principal mostrará a mensagem "Sem conexão de Internet" Clique no botão Tentar novamente para tentar reconectar. Clique no botão Tentar Novamente para tentar reconectar.

5. Se uma conexão com a Internet não estiver disponível ou se o nikeplus.com não responder, o Nike+ Connect colocará as suas corridas em uma fila de espera no seu SportWatch para serem carregadas mais tarde, e apagará a memória do SportWatch para que você possa registrar mais corridas. Você não verá estas corridas na nikeplus.com antes de estabelecer uma conexão com a Internet.

Como usar os Mapas

Após a sua corrida, o upload do seu trajeto será feito no site nikeplus.com automaticamente. Você pode ver onde e qual a velocidade que correu, ver o seu ganho ou perda de elevação, além de rever as suas voltas e porções das suas corridas. Você também pode utilizar o site nikeplus.com para encontrar ótimos trajetos de corrida, estabelecer metas pessoais e desafiar amigos.

fig. 41

Verifique todas as maneiras diferentes que você pode utilizar os mapas no site nikeplus.com.

Informações adicionais

Como fazer atualizações

É fácil manter o seu Nike+ SportWatch GPS e o software Nike+ Connect atualizados. Cada vez que você conecta a tira do seu relógio em uma porta USB no seu computador, o Nike+ Connect buscará novo firmware (atualizações para o seu relógio) e novos softwares (atualizações para o Nike+ Connect).

Como atualizar o Nike+ Connect

Quando as atualizações do software Nike+ Connect estão disponíveis, a seguinte mensagem aparece "Uma nova versão do Nike+ Connect está disponível. Gostaria de fazer o download e instalar agora?" Clique no botão Atualizar para atualizar o software.

Como atualizar o seu Relógio

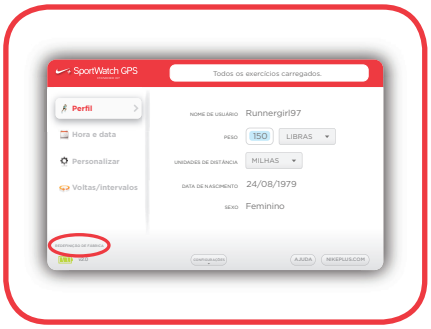
Quando novas atualizações para o Nike+ SportWatch estiverem disponíveis, uma mensagem irá lembrá-lo de efetuar uma atualização.

Você pode efetuar atualizações quando vir que elas estão disponíveis ou em uma data posterior.

Para atualizar a conexão do seu relógio com um satélite GPS, conecte o seu relógio a um computador que tenha o software Nike+ Connect instalado com frequência. Os dados mais recentes do satélite serão automaticamente atualizados no seu relógio através do software.

Como redefinir o Nike+ SportWatch

fig. 42



Você pode redefinir todas as suas configurações utilizando o software Nike+ Connect. Simplesmente conecte o seu relógio a uma porta USB no seu computador e clique em "Redefinição de fábrica" na tela principal. Isto apaga todas as suas configurações de usuário, hora, informações de calibragem, e os números da distância "Semanal" do SportWatch.

Observação: Os uploads das estatísticas que você já efetuou no site nikeplus.com não serão afetadas.

Se você estiver usando o seu relógio e ele não estiver respondendo, pode tentar efetuar uma "Redefinição suave". Pressione e segure o botão de rolagem para cima e o botão de seleção por 5 segundos. A tela exibirá a versão de firmware mais recente, em seguida, a hora do dia atual. Todas as informações da sua corrida serão salvas.

Observação: Se você reconfigurar o relógio enquanto estiver correndo, a gravação cessará automaticamente, mas as informações do seu exercício serão armazenadas no seu relógio independentemente.

Observação: Você não pode redefinir o seu relógio se ele estiver conectado a uma porta USB do seu computador.

Sobre a memória

Seu relógio armazena até 15 horas de informações sobre a corrida. Leia mais a respeito do estado da memória e da bateria na seção de Alarmes deste manual.

Como carregar a bateria

A bateria leva pelo menos 2 horas para ser carregada completamente. Carregue a bateria conectando-a à porta USB do computador. A bateria dura aproximadamente 9 horas de corrida antes de precisar ser recarregada.

Outro modo de verificar a bateria é olhar o ícone do visor do relógio. O ícone de bateria muda de vazio para cheio indicando a carga restante da bateria.

Verifique o nível da bateria usando o Nike+ Connect. Simplesmente veja o ícone no canto inferior esquerdo da janela principal.

Sobre as especificações

ESPECIFICAÇÕES DA NIKE+ SPORTWATCH

O seu relógio utiliza uma bateria de polímero de lítio recarregável. Em modo de espera, a partir de carga cheia, a bateria durará até 70 dias, ou até 9 horas de tempo de corrida com o GPS e o sensor ligados.

- À prova d'água em até 5 ATM.
- A variação de temperatura para a utilização normal do produto é de -20C a +60C.

Aviso: O sensor apresenta risco potencial de sufocamento. Mantenha longe de crianças com menos de três anos.

Importante: Não tente abrir o sensor, desmontá-lo ou retirar a bateria. Nenhuma peça interna pode ser consertada pelo usuário.

Garantia

Garantia do Nike+ SportWatch
GARANTIA LIMITADA DE UM ANO

Seu produto NIKE* e TomTom* não apresentará defeitos de material ou de mão-de-obra com o uso normal por um período de um ano a partir da data da compra. Esta garantia limitada exclui danos resultantes do manuseio inadequado, acidentes, modificação, reparos não autorizados, desgaste normal ou outras causas além dos defeitos de material e mão-de obra. Se o produto apresentar defeito, devolva-o junto com o recibo da loja para o local da compra.

Se houver defeito coberto, consertaremos ou substituiremos o produto sem custos ou emitiremos um reembolso a nosso critério. O produto é fornecido "NO ESTADO EM QUE SE ENCONTRA E COM TODAS AS FALHAS", e a Nike e a TomTom eximem-se por meio desta de quaisquer outras garantias, condições e fornecimento de ou incapacidade de fornecer suporte ou outros serviços, informações, softwares e conteúdo relacionado através do produto ou de forma contrária decorrentes da utilização do produto.

Esta garantia limitada substitui todas as demais garantias expressas e implícitas de qualquer tipo, que são excluídas por meio deste documento. Em nenhuma hipótese a NIKE ou TomTom será responsável por danos diretos, indiretos, incidentais ou de consequência resultantes do uso do produto, e qualquer recuperação será limitada ao preço da compra. Nenhuma outra pessoa ou empresa está autorizada a alterar esta garantia limitada, e o seu distribuidor é o único responsável por quaisquer outras garantias.

Alguns estados não permitem a limitação da duração de uma garantia implícita ou a exclusão de danos incidentais ou consequenciais; portanto, as limitações acima podem não se aplicar ao seu caso. Esta garantia concede direitos legais específicos, e você também pode ter outros direitos, que variam de um local para outro. As declarações acima não visam prejudicar qualquer outro direito legal que possa ser concedido pela legislação nacional aplicável. A garantia da NIKE estende-se apenas aos produtos adquiridos em uma loja NIKE ou TomTom autorizadas.

*Em países europeus, Nike significa a Nike European Operations Netherlands B.V. localizada na Colosseum 1, 1213 NL Hilversum, Holanda e TomTom significa a TomTom International BV, localizada na Oosterdoksstraat 114, 1011 DK, Amsterdã, Holanda.

Mais informações, serviço e suporte

Serviço e suporte do sensor, discussões, tutoriais e download de software acesse o nosso site:
www.nikeplus.com/downloads

Compliance Information

Informace o shodě

Overensstemmelsesoplysninger

Informationen zur Konformität

Vastavusinformatsioon

Información en cumplimiento de la normativa

Πληροφορίες συμμόρφωσης

Informations de conformité

Informazioni di conformità

Informācija par saskaņotību

Priežiūros informacija

Informatie over naleving van de voorschriften

Informazzjoni dwar konformità

A szabályok betartásával kapcsolatos tudnivalók

Zgodność z przepisami

Informações de conformidade

Informacije o skladnosti

Informácie o splnení zákonných požiadaviek

Vaatimustenmukaisuus

Information om lämplig hantering

Upplýsingar um samræmi

Informasjon

順著插入

循规插页

コンプライアンス インサート

규정 준수 삽지

Nota de conformidad

Notas de cumprimento anexas

NIKE SWOOSH

Nike, Inc

United States:

This device complies with part 15 of the FCC rules. Operation is subject to the following two conditions (1) this device may not cause harmful interference, and (2) this device must accept any interference received including interference that may cause undesired operation.

FCC WARNING: any changes or modifications not expressly approved by the party responsible for compliance. could void the user's authority to operate this equipment under FCC regulations.

Note: This equipment has been tested and found to comply with the limits for a Class B digital device, pursuant to part 15 of the FCC Rules. These limits are designed to provide reasonable protection against harmful interference in a residential installation. This equipment generates, uses and can radiate radio frequency energy and, if not installed and used in accordance with the instructions, may cause harmful interference to radio communications. However, there is no guarantee that interference will not occur in a particular installation. If this equipment does cause harmful interference to radio or television reception, which can be determined by turning the equipment off and on, the user is encouraged to try to correct the interference by one or more of the following measures:

—Reorient or relocate the receiving antenna.

—Increase the separation between the equipment and receiver.

—Connect the equipment into an outlet on a circuit different from that to which the receiver is connected.

—Consult the dealer or an experienced radio/TV technician for help.

Note: The Transmitters within this device must not be co-located or operating in conjunction with any other antenna or transmitter.

CE

EU (European Union): Declaration of Conformity with Regard to the EU Directive 1995/5/EC

Česky [Czech]: Nike tímto prohlašuje, že tento Nike+ SportWatch GPS je ve shodě se základními požadavky a dalšími příslušnými ustanoveními směrnice 1999/5/ES.

Dansk [Danish]: Undertegnede Nike erklærer herved, at følgende udstyr Nike+ SportWatch GPS overholder de væsentlige krav og øvrige relevante krav i direktiv 1999/5/EF.

Deutsch [German]: Hiermit erklärt Nike, dass sich das Gerät Nike+ SportWatch GPS in Übereinstimmung mit den grundlegenden Anforderungen und den übrigen einschlägigen Bestimmungen der Richtlinie 1999/5/EG befindet.

Eesti [Estonian]: Käesolevaga kinnitab Nike seadme Nike+ SportWatch GPS vastavust direktiivi 1999/5/EÜ põhinõuetele ja nimetatud direktiivist tulenevatele teistele asjakohastele sätetele.

Compliance Information

English: Hereby, Nike, declares that this Nike+ SportWatch GPS is in compliance with the essential requirements and other relevant provisions of Directive 1999/5/EC.

Español [Spanish]: Por medio de la presente Nike declara que el Nike+ SportWatch GPS cumple con los requisitos esenciales y cualesquiera otras disposiciones aplicables o exigibles de la Directiva 1999/5/CE.

Ελληνική [Greek]: ΜΕ ΤΗΝ ΠΑΡΟΥΣΑ Nike ΔΗΛΩΝΕΙ ΟΤΙ Nike+ SportWatch GPS ΣΥΜΜΟΡΦΩΝΕΤΑΙ ΠΡΟΣ ΤΙΣ ΟΥΣΙΩΔΕΙΣ ΑΠΑΙΤΗΣΕΙΣ ΚΑΙ ΤΙΣ ΛΟΙΠΕΣ ΣΧΕΤΙΚΕΣ ΔΙΑΤΑΞΕΙΣ ΤΗΣ ΟΔΗΓΙΑΣ 1999/5/ΕΚ.

Français [French]: Par la présente Nike déclare que l'appareil Nike+ SportWatch GPS est conforme aux exigences essentielles et aux autres dispositions pertinentes de la directive 1999/5/CE.

Italiano [Italian]: Con la presente Nike dichiara che questo Nike+ SportWatch GPS è conforme ai requisiti essenziali ed alle altre disposizioni pertinenti stabilite dalla direttiva 1999/5/CE.

Latviski [Latvian]: Ar šo Nike deklarē, ka Nike+ SportWatch GPS atbilst Direktīvas 1999/5/EK būtiskajām prasībām un citiem ar to saistītajiem noteikumiem.

Lietuvių [Lithuanian]: Šiuo Nike deklaruoja, kad šis Nike+ SportWatch GPS atitinka esminius reikalavimus ir kitas 1999/5/EB Direktyvos nuostatas.

Nederlands [Dutch]: Hierbij verklaart Nike dat het toestel Nike+ SportWatch GPS in overeenstemming is met de essentiële eisen en de andere relevante bepalingen van richtlijn 1999/5/EG.

Malti [Maltese]: Hawnhekk, Nike, jiddikjara li dan Nike+ SportWatch GPS jikkonforma mal-ħtiġijiet essenzjali u ma provvedimenti oħrajn relevanti li hemm fid-Dirrettiva 1999/5/EC.

Magyar [Hungarian]: Alulírott, Nike nyilatkozom, hogy a Nike+ SportWatch GPS megfelel a vonatkozó alapvető követelményeknek és az 1999/5/EC irányelv egyéb előírásainak.

Polski [Polish]: Niniejszym Nike oświadcza, że Nike+ SportWatch GPS jest zgodny z zasadniczymi wymogami oraz pozostałymi stosownymi postanowieniami Dyrektywy 1999/5/EC.

Português [Portuguese]: Nike declara que este Nike+ SportWatch GPS está conforme com os requisitos essenciais e outras disposições da Directiva 1999/5/CE.

Slovensko [Slovenian]: Nike izjavlja, da je ta Nike+ SportWatch GPS v skladu z bistvenimi zahtevami in ostalimi relevantnimi določili direktive 1999/5/ES.

Slovensky [Slovak]: Nike týmto vyhlasuje, že Nike+ SportWatch GPS spĺňa základné požiadavky a všetky príslušné ustanovenia Smernice 1999/5/ES.

Suomi [Finnish]: Nike vakuuttaa täten että Nike+ SportWatch GPS tyyppinen laite on direktiivin 1999/5/EY oleellisten vaatimusten ja sitä koskevien direktiivin muiden ehtojen mukainen.

Svenska [Swedish]: Härmed intygar Nike att denna Nike+ SportWatch GPS står I överensstämmelse med de väsentliga egenskapskrav och övriga relevanta bestämmelser som framgår av direktiv 1999/5/EG.

Íslenska [Icelandic]: Hér með lýsir Nike yfir því að Nike+ SportWatch GPS er í samræmi við grunnkröfur og aðrar kröfur, sem gerðar eru í tilskipun 1999/5/EC.

Norsk [Norwegian]: Nike erklærer herved at utstyret Nike+ SportWatch GPS er i samsvar med de grunnleggende krav og øvrige relevante krav i direktiv 1999/5/EF.

Tento produkt obsahuje baterii, která není přístupná uživateli. Nepokoušejte se otevřít plášť – v opačném případě může dojít ke ztrátě dat a k ohrožení výkonu. V případě nesprávné likvidace mohou látky obsažené v tomto produktu a/nebo jeho baterii poškodit životní prostředí a/nebo lidské zdraví. Značka popelnice na tomto produktu ukazuje, že tento produkt nesmí být likvidován společně s domácím odpadem. Buďte odpovědní a odevzdejte použitý produkt v nejbližší sběrně odpadu pro další recyklaci. Informace o nejbližší sběrně vám poskytne prodejce, u kterého jste produkt zakoupili, nebo obecní úřad.

Dette produkt indeholder et batteri, brugeren ikke har adgang til. Forsøg ikke at åbne kassen, da dette kan medføre tab af data og forringet ydeevne. Stoffer i dette produkt og/eller dets batteri kan være farlige for miljøet og/elle helbredet, hvis de bortskaffes på en forkert måde. Billedet af affaldskurven i en cirkel på produktet viser, at det ikke bør bortskaffes med husholdningsaffald. Lev op til dit ansvar og aflever det ved den nærmeste genbrugsstation for at sikre, at det bliver genbrugt. Den nærmeste genbrugsstation kan du få oplyst af den forhandler, der har solgt produktet til dig, eller hos din kommune.

Dieses Produkt enthält eine Batterie, die vom Benutzer nicht ausgetauscht werden kann. Versuchen Sie nicht, das Gehäuse zu öffnen, da dies zu Datenverlust bzw. zu einer verminderten Leistung führen kann. Die in diesem Produkt bzw. dessen Batterie enthaltenen Stoffe können bei unsachgemäßer Entsorgung Umwelt- bzw. Gesundheitsschäden verursachen. Das Symbol der durchgestrichenen Mülltonne auf diesem Produkt bedeutet, dass es gesondert und nicht über den Hausmüll entsorgt werden muss. Bitte handeln Sie verantwortungsvoll und entsorgen Sie das Produkt über eine Sammelstelle in Ihrer Nähe. Nähere Informationen über die Standorte der Sammelstellen erhalten Sie bei Ihrem Händler oder bei Ihrer Gemeinde.

Compliance Information

Käesolevas tootes on patareid, millele kasutaja ligi ei pääse. Ärge üritage korpust avada, vastasel juhul võivad andmed kaotsi minna ja jõudlus ohtu sattuda. Käesolevas tootes ja/või selle patareis sisalduvad ained võivad kahjustada keskkonda ja/või inimeste tervist kui nende äraviskamine ei toimu nõuetekohaselt. Käesolevale tootele joonistatud prügikast tähendab, et toodet ei tohi ära visata koos olmeprügiga. Palun olge kohusetundlik ja viige seade käitlemise kindlustamiseks lähimasse käitlusjaama. Kohaliku kogumispunkti leidmiseks võtke ühendust poega, kust te toote ostsite või kohaliku omavalitsusega.

This product contains a battery that is not user accessible. Do not attempt to open the case, otherwise data may be lost and performance compromised. Substances contained in this product and/or its battery may damage the environment and/or human health if disposed of improperly. The wheeled bin on this product indicates that it should not be disposed of together with household waste. Please be responsible and take it to your nearest recycling collection point to ensure it is recycled. To locate your nearest collection point, contact the retailer where you made your purchase or your local municipality.

Este producto contiene una batería no accesible para el usuario. No intente abrir el aparato, porque esto puede originar la pérdida de datos y poner en peligro el funcionamiento. Las sustancias que contiene este producto y/o su batería pueden provocar daños al medio ambiente y/o a la salud humana si no se desechan adecuadamente. El icono del cubo de basura con ruedas indica que este producto no debe desecharse junto a los residuos domésticos. Por favor, sea responsable y llévelo al punto de reciclaje más cercano. Para averiguar dónde se encuentra su punto de reciclaje más cercano, contacte con el establecimiento donde realizó la compra o con las autoridades de su municipio.

Το παρόν προϊόν περιέχει μπαταρία στην οποία η πρόσβαση δεν είναι δυνατή από το χρήστη. Δεν πρέπει να επιχειρήσετε να ανοίξετε τη θήκη, διαφορετικά μπορεί να σημειωθεί απώλεια δεδομένων και υποβάθμιση της απόδοσης. Οι ουσίες που περιέχονται στο παρόν προϊόν ή/και τις μπαταρίες μπορεί να είναι επιβλαβείς για το περιβάλλον ή/και την ανθρώπινη υγεία σε περίπτωση ακατάλληλης απόρριψης. Το σύμβολο του τροχήλατου κάδου δηλώνει ότι το προϊόν δεν πρέπει να απορριφθεί μαζί με τα λοιπά οικιακά απορρίμματα. Δείξτε υπευθυνότητα και παραδώστε το στο πλησιέστερο σημείο συλλογής ανακύκλωσης για να διασφαλιστεί ότι πρόκειται να ανακυκλωθεί. Για να βρείτε το πλησιέστερο σημείο συλλογής, επικοινωνήστε με τον μεταπωλητή από όπου πραγματοποιήσατε την αγορά ή με τις τοπικές δημοτικές αρχές.

Ce produit contient une batterie non accessible par l'utilisateur. N'essayez pas d'ouvrir le boîtier, sans quoi les données pourraient être perdues et la performance du dispositif, compromise. Les substances contenues dans ce produit et/ou sa batterie pourraient nuire à l'environnement et/ou à la santé, si éliminées de manière inappropriée. Le contenant roulant sur ce produit indique qu'il ne doit pas être éliminé avec les déchets ménagers. Veuillez adopter une attitude responsable et l'apporter au site de recyclage le plus proche pour en assurer la récupération. Pour localiser le site de recyclage le plus proche, contactez votre distributeur ou votre municipalité.

Il prodotto contiene una batteria non accessibile dall'utente. Non tentare di aprire la cassa, in caso contrario i dati potrebbero andare persi e le prestazioni del prodotto potrebbero essere pregiudicate. Le sostanze contenute nel prodotto e/o nella batteria potrebbero essere dannose per

l'ambiente e/o per la salute. Il bidone dotato di ruote raffigurato sul prodotto indica che quest'ultimo non può essere smaltito insieme ai rifiuti domestici. Si raccomanda una condotta responsabile: portalo al punto di raccolta più vicino per fare in modo che i materiali di cui è composto vengano riciclati. Per sapere dove si trova il punto di raccolta più vicino, contatta il rivenditore presso cui hai acquistato il prodotto o il tuo comune.

Šis produkts satur akumulatoru, kuram lietotājs nevar piekļūt. Nemēģināt atvērt korpusu, jo tas var radīt datu zudumu un ietekmēt veiktspēju. Vielas, ko satur šis produkts un/vai tā akumulators, var nodarīt kaitējumu videi un/vai cilvēku veselībai, ja produkts vai tā komponenti tiek nepareizi iznīcināti. Uz produkta attēlotā atkritumu tvertne ar riteņiem norāda, ka to nedrīkst izmest kopā ar mājsaimniecības atkritumiem. Lūdzu, esiet atbildīgs un nogādājiet produktu uz tuvāko otrreizējās pārstrādes savākšanas vietu, lai nodrošinātu to, ka produkts tiek otrreizēji pārstrādāts. Lai sameklētu tuvāko savākšanas vietu, sazinieties ar mazumtirgotāju, pie kura veicāt pirkumu, vai vietējo pašvaldību.

Šiame gaminyje yra vartotojui neprieinama baterija. Nebandykite atidaryti korpuso, nes galite prarasti duomenis ir neigiamai paveikti našumą. Netinkamai atsikratytos šiame gaminyje ir/arba jo baterijoje esančios medžiagos gali pakenkti aplinkai ir/arba žmogaus sveikatai. Šiukšlių konteinerio piktograma ant šio gaminio reiškia, kad jo negalima išmesti kartu su namų ūkio atliekomis. Elkitės atsakingai ir nuneškite jį į artimiausią atliekų surinkimo ir perdirbimo punktą. Norėdami rasti artimiausią surinkimo punktą, kreipkitės į pardavėją, iš kurio įsigijote pirkinį, arba teiraukitės savivaldybėje.

Dit product bevat een batterij die niet voor de gebruiker toegankelijk is. Probeer de behuizing niet openen, anders kunnen er gegevens verloren raken en de prestaties nadelig worden beïnvloed. Stoffen in dit product en/of de batterij kunnen bij incorrecte afvalverwerking schadelijk zijn voor het milieu en/of de gezondheid van de mens. Het symbool van de vuilnisbak op wieltjes op dit product

geeft aan dat het product niet samen met huishoudelijk afval mag worden weggegooid. Denk aan het milieu en breng het product naar de dichtstbijzijnde inzamelplaats om er zeker van te zijn dat het wordt gerecycled. Voor informatie over de dichtstbijzijnde inzamelplaats neemt u contact op met de winkel waar u het product hebt gekocht of met de gemeente in uw woonplaats.

Dan il-prodott fih batterija li mhijiex aċċessibbli għall-utent. Tipprovax tiftaħ il-kaxxa, inkella tista' tintilef xi dejta u l-prodott jista' ma jaħdimx sew. Is-sustanzi li jinsabu f'dan il-prodott u/jew fil-batterija tiegħu jistgħu jagħmlu ħsara lill-ambjent u/jew lis-saħħa tal-bniedem jekk ma jintremewx kif suppost. Il-barmil bir-roti fuq dan il-prodott jindika li m'għandux jintrema flimkien ma' skart domestiku. Jekk jogħġbok kun responsabbli u ħudu fl-eqreb punt ta' ġbir għar-riċiklar sabiex tagħmel ċert li jiġi rriċiklat. Biex issib il-punt ta' ġbir li huwa l-eqreb għalik, jekk jogħġbok ikkuntattja lill-ħanut minn fejn xtrajt il-prodott jew il-kunsill lokali tiegħek.

Ez e termék felhasználók által nem hozzáférhető akkumulátort tartalmaz, ezért ne tegyen kísérletet az akkumulátortartó kinyitására. Ellenkező esetben adatvesztés következhet be, és a teljesítmény csökkenhet. A termékben, illetve az akkumulátorban lévő anyagok helytelen leselejtezés esetén a környezetre és/vagy az emberi egészségre károsak lehetnek. A terméken elhelyezett kerekes kuka szimbólum azt jelzi, hogy a terméket nem szabad a háztartási hulladékokkal együtt leselejtezni. Az újrafelhasználhatóság biztosítása érdekében legyen körültekintő, és vigye el a terméket az újrafelhasználáshoz kijelölt legközelebbi gyűjtőhelyre. A legközelebbi gyűjtőhelyről a terméket értékesítő viszonteladónál vagy a helyi önkormányzatnál kaphat felvilágosítást.

Ten produkt zawiera wbudowaną baterię, do której użytkownik nie ma dostępu. Nie próbuj otwierać obudowy. Może to spowodować utratę danych i obniżenie jakości pracy urządzenia. W przypadku niewłaściwej utylizacji, substancje zawarte w tym produkcie i/lub baterii mogą być szkodliwe dla środowiska i/lub zdrowia ludzi. Symbol kubła na kółkach umieszczony na produkcie wskazuje, że nie należy do wyrzucać razem z domowymi odpadami. Prosimy zanieść urządzenie do najbliższego punktu recyklingu, aby zapewnić jego właściwą utylizację. Aby znaleźć najbliższy punkt zbiórki tego typu urządzeń, skontaktuj się ze sprzedawcą sklepu, w którym dokonałeś zakupu urządzenia lub z przedstawicielem władz lokalnych.

Este produto contém uma bateria que o usuário não pode manipular. Não tente abrir a caixa, do contrário dados podem ser perdidos e o desempenho prejudicado. As substâncias contidas neste produto e/ou na sua bateria podem danificar o ambiente e/ou a saúde humana se descartadas incorretamente. O símbolo da lixeira com rodas neste produto indica que ele não deve ser descartado junto com o lixo domiciliar. Seja responsável e leve-o ao ponto de coleta de reciclagem mais próximo para garantir sua reciclagem. Para encontrar o ponto mais próximo de coleta, contate o revendedor onde você fêz sua compra ou a prefeitura local.

Izdelek vsebuje baterijo, ki ni dostopna uporabniku. Ne poskušajte odpirati ohišja, ker bi lahko to povzročilo izgubo podatkov in napačno delovanje. Snovi, ki jih vsebuje izdelek oz. njegove baterije, so lahko pri neprimernem načinu odlaganja škodljive za okolje ter za zdravje ljudi. Podoba smetnjaka s kolesci na tem izdelku pomeni, da ga ne smete odlagati skupaj z gospodinjskimi odpadki. Zagotovite njegovo recikliranje tako, da ga odnesete na najbližje zbirališče odpadkov za recikliranje. Obrnite se na prodajalca na drobno, pri katerem ste kupili ta predmet, ali na občinsko komunalno službo, kjer vam bodo povedali, kje se nahaja najbližje zbirališče.

Tento výrobok obsahuje batériu, ku ktorej používateľ nemá prístup. Nepokúšajte sa otvoriť puzdro. V opačnom prípade môže dôjsť k strate údajov a zníženiu výkonu. Látky, ktoré výrobok a batéria obsahujú, môžu poškodiť životné prostredie a zdravie ľudí, ak sa výrobok nezlikviduje správnym spôsobom. Kontajner s kolieskami označuje, že výrobok sa nesmie likvidovať spolu s komunálnym odpadom. Prosíme vás o zodpovedný prístup. Výrobok odneste do najbližšieho recyklačného zberového strediska, aby sa zabezpečilo recyklovanie. Informácie o polohe najbližšieho recyklačného zberového strediska sa dozviete od obchodníka, od ktorého ste výrobok kúpili, alebo od miestnych orgánov.

Tuote sisältää pariston, joka ei ole käyttäjän käsiteltävissä. Koteloa ei saa yrittää avata. Avaaminen voi aiheuttaa tietojen katoamisen ja vaikuttaa tuotteen toimintaan. Tuotteen ja/tai pariston sisältämät materiaalit voivat olla haitallisia ympäristölle ja/tai terveydelle, jos ne hävitetään asiaankuulumattomalla tavalla. Tuotteessa oleva roskasäiliö-symboli tarkoittaa, että tuotetta ei saa hävittää kotitalousjätteen mukana. Vie tuote lähimpään keräyspisteeseen kierrätystä varten. Kysy paikkakunnan viranomaiselta tai tuotteen myyjältä tietoja lähimmästä keräyspisteestä.

Den här produkten innehåller ett batteri som användaren inte har tillgång till. Försök inte öppna höljet, eftersom detta kan medföra förlust av data och att prestandan påverkas. Ämnen som finns i den här produkten och/eller i dess batteri kan skada miljö och/eller människors hälsa vid olämplig avyttring. Behållaren med hjul på den här produkten anger att den inte ska avyttras tillsammans med hushållsavfall. Agera ansvarsfullt och ta med den till närmaste uppsamlingsplats för återvinning för att säkerställa att produkten återvinns. Återförsäljaren eller din kommun kan ge upplysningar om var närmaste uppsamlingsplats finns.

Þessi vara inniheldur rafhlöður sem eru ekki aðgengilegar notanda. Reynið ekki að opna hulstrið, annars geta gögn tapast og stofnað frammistöðu í hættu. Innihaldsefni þessarar vöru og/eða rafhlöður hennar geta valdið umhverfinu skaða og/eða heilsu manna ef því er fargað á óviðeigandi hátt. Ruslafatan á þessari vöru gefur til kynna að henni eigi ekki að farga ásamt venjulegu heimilissorpi. Vinsamlegast sýnið ábyrgð og farið með hana í næstu söfnunarstöð til endurvinnslu. Til að finna næstu endurvinnslustöð hafið samband við söluaðila þar sem varan var keypt eða viðeigandi bæjarfélag.

Dette produktet inneholder et batteri som ikke er tilgjengelig for brukeren. Ikke forsøk å åpne produktet, ettersom dette kan føre til tap av data og yteevnen kan svekkes. Dette produktet og/eller dets batteri inneholder stoffer som kan skade miljøet og/eller menneskelig helse hvis ikke dette avhendes på korrekt måte. Avfallsbeholderen på dette produktet betyr at det ikke bør avhendes sammen med husholdningsavfall. Vennligst vis ansvar og ta det med til en stasjon for gjenvinning, for å sikre at det resirkuleres. Kontakt forhandleren hvor du kjøpte produktet eller din bostedskommune, for å finne en gjenvinningsstasjon nær deg.